DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK X WARSZAWA, PAŹDZIERNIK 1934 R. Nr. 10

[redacted]

ZAWODY O PIERWSZEŃSTWO ZWIĄZKU SOKOLSTWA SŁOWIAŃSKIEGO

Uchwałą naczelnictwa Związku sokolstwa słowiańskiego przyjęto na zawody o pierwszeństwo Związku sokolstwa słowiańskiego dla zespołów i jednostek następujące ćwiczenia:

DLA DRUHÓW:

1. Ćwiczenia wolne obowiązkowe i dowolne.
2. Ćwiczenia na poręczach, drążku, koniu wszerz z łękami i kółkach —obowiązkowe i dowolne.
3. Przeskok przez konia wzdłuż — obowiązkowy i dowolny.
4. Skok w dal z rozbiegu.
5. Skok wzwyż z rozbiegu.
6. Rzut kulą 7.25 kg.
7. Wspinanie po linie 7 mtr.
8. Bieg 100 mtr.
9. Strzelanie 50 mtr. — małokalibr. 6 mm.

OBOWIĄZKOWE ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

Poręcze.

W środku poręczy z oparcia na ramionach: Powoli przewrót w tył do stania na rękach — opust do wagi bez oparcia — w przednim zamachu pół obrotu równorącz w lewo i odmach do oparcia na ramio-
machu pół obrotu równorącz w lewo i odmach do oparcia na ramio-
wspieranie i kołowrót w tył do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią — w przednim zamachu pół obrotu w lewo równorącz — poziomka — wagą stanie na rękach — ćwierć obrotu w lewo na prawej ręce do zaznaczonego stania na rękach pobok na prawej żerdzi — przerzut ponad przednią żerdzią.

Drążek.

Z zamachu podchwytem: wymyk olbrzymi do stania na rękach i przechwyt równorącz w nachwyt — kołowrót olbrzymi w tył do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w tył do podporu — podmykiem pół obrotu w lewo równorącz do zwieszenia przodem nachwytem — wymyk olbrzymi — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi

do stania narękach — przechwyt lewą ponad prawą i kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w lewo i przechwytem prawą w podchwyt — kołowrót olbrzymi w przód do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód i przemach odboczny w prawo do zwieszenia tyłem—w tylnym zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót olbrzymi w przód do chwilowego stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód i zeskok odboczny w prawo.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk do stania na rękach — opust do wagi bez oparcia — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt w tył — w przednim zamachu wspieranie — zamachem stanie na rękach — rozpięciem opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie — kołowrót w tył do stania na rękach — spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — odmach w tył do zwieszenia — przerzut rozkroczny w tył.

Koń wszerz.

Z postawy pobok, dochwyt za łęki: z naskoku dwa koła odboczne w prawo — przemach zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo równorącz do podporu przodem na łękach — przemach okroczony prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód — przemach zawrotny lewą i nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo— przemach okroczny lewą w przód — dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo — przemach zawrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo równorącz do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą do podporu okrakiem na tylnym łęku — przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewą do wewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — koło zawrotne w lewo z ćwierćobrotem w prawo na lewej ręce nad karkiem do podstawy prawym bokiem do konia.

Koń wzdłuż bez łęk.

Z rozbiegu, dochwyt na kark, przeskok kuczny.

ZAWODY WEWNĘTRZNE

Uchwałą naczelnictwa Związku w dniu 9 września 1934 r. przyjęto na związkowe zawody w 1935 r. następujące zawody zlotowe:

1. zawody gimnastyczne;
2. zawody lekkoatletyczne;
3. zawody zimowe; narciarskie, łyżwiarskie i hokejowe;
4. zawody pływackie;
5. zawody wioślarskie i kajakowe;
6. zawody w strzelaniu i łucznicze;
7. zawody w grach ruchowych: koszykówka, dłoniówka, miotana (hazena), tenis;
8. zawody bokserskie;
9. zawody kolarskie.

Powyżej wymienione zawody odbędą się bezpośrednio przed zlotem w Warszawie; wyjątek stanowią zawody zimowe, które odbędą się od 1 do 3 lutego 1935 r. w Zakopanem.

WARUNKI DOPUSZCZENIA DO ZAWODÓW.

1. Zawody dostępne są dla członków Związku sokolstwa słowiańskiego.
2. W zawodach nie mogą brać udziału członkowie naczelnictwa Związku i związkowego wydziału technicznego.
3. Zawodnicy, zgłoszeni do zawodów gimnastycznych, muszą otrzymać w zawodach eliminacyjnych dzielnicowych względnie okręgowych 70% wszystkich możliwych do zdobycia punktów.
4. Wszyscy zawodnicy posiadać muszę państwową odznakę sportową (P. O. S.). O ileby który z zawodników nie mógł z ważnych powodów uzyskać P. O. S., obowiązany jest przedstawić przy zgłoszeniu zaświadczenie z podaniem tych powodów, wystawione przez zarząd gniazda i potwierdzone przez władze okręgowe i dzielnicowe.
5. Zawodnicy, zgłoszeni do wielobojów, nie mogą brać udziału w poszczególnych zawodach, o ile takowe odbędą się w tym samym dniu. Natomiast o ile osiągnie który z nich najlepszy wynik z któregokolwiek ćwiczenia w wieloboju, otrzyma nagrodę za ten wynik, jako jednostka.

ZAWODY GIMNASTYCZNE.

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek.

1. Zawody wyższego stopnia
2. „ średniego stopnia
3. „ niższego stopnia.

Dla zastępów i jednostek stopnia wyższego, średniego i niższego, obowiązują następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne,
2. „ na poręczach, drążku, koniu wszerz i kółkach,
3. przeskok przez konia,
4. skok wdal dla stopnia niższego, skok wzwyż dla stopnia średniego, skok o tyce dla stopnia wyższego,
5. wspinanie po linie — 5 mtr. dla stopnia niższego, 6 mtr. dla stopnia średniego, 7 mtr. dla stopnia wyższego,
6. rzut kulą — dla stopnia niższego i średniego, rzut dyskiem dla stopnia wyższego.
7. bieg 100 mtr.

Zastęp składa się w stopniu wyższym z pięciu, a w stopniu niższym i średnim z siedmiu zawodników, w tej liczbie jeden zastępca, który w zgłoszeniu powinien być umieszczony na ostatnim miejscu. Ćwiczy on wspólnie z zastępem, a jeżeli nie zajdzie potrzeba zastępstwa, liczą mu się punkty, jako jednostce.

Zastęp prowadzi przodownik, którego, o ile staje on do zawodów, w zgłoszeniu należy umieścić na pierwszem miejscu, pozostałych należy wpisać w porządku alfabetycznym.

Dozwolone są zastępy kombinowane, z tem zastrzeżeniem, że dzielnica ma prawo zestawiać zastęp z zawodników swej dzielnicy w stopniu wyższym, okręg w stopniu średnim, a gniazda w stopniu niższym. Jeżeli dzielnica, okręg lub gniazdo nie będzie w stanie do któregokolwiek stopnia zawodów zestawić całego zastępu, może zgłosić jednostki.

Ćwiczenia obowiązkowe na przyrządach muszą być przez cały zastęp wykonywane w jedną stronę.

Ochrona przy zawodach jest dozwolona, pomoc zaś — wyłączona.

ZBIÓR ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH NA PRZYRZĄDACH.

Stopień wyższy.

Poręcze.

1. Z postawy na początku poręczy, dochwyt za żerdzie: naskok do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — zamachem stanie na rękach — powrót do podporu na rękach i ugięciem ramion poskok w przód — stanie na barkach — przewrót w przód— wspieranie w tylnym zamachu — w przednim zamachu pół obrotu w lewo równorącz — spad w tył do podporu przewrotnego — rzutem nóg i wyprostem tułowia przewrót w tył — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią — koło zawrotne w prawo i odwrotka w lewo.
2. Z postawy w środku poręczy chwyt od środka: naskok do zwieszenia przewrotnego — wspieranie rzutem do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — poziomka — ciągiem stanie na rękach — powrót do podporu — przerzut w tył nad poręczami do oparcia na ramionach — wspieranie wychwytem— stanie na rękach — ćwierć obrotu w lewo do stania na lewej żerdzi pobok — zeskok kuczny.
3. Z postawy na końcu poręczy dochwyt na żerdzie: z naskoku wymyk przodem — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do poziomki — ciągiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — spad do podporu przewrotnego — w tylnym zamachu wspieranie i zeskok rozkroczny.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem podchwytem, zamachem: przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie — rzutem do podporu tyłem — odmach w przód do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — stanie na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — przerzut w przód i w tylnym zamachu przechwyt do nachwytu — wymyk olbrzymi — przemyk olbrzymi do zeskoku.
2. Ze zwieszenia przodem podchwytem, zamachem: wspieranie wychwytem do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie

w przód — pół obrotu w prawo na prawej ręce do stania na rękach nachwytem — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt skrzyżny prawą ponad lewą — wspieranie w tylnym zamachu z półobrotem w prawo i przechwytem do nachwytu — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — przodem wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok rozkroczny.

3. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: w tylnym zamachu wspieranie i przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek i podmykiem zamach — w tylnym zamachu pół obrotu w prawo na prawej do zwieszenia przodem podchwytem — wspieranie wychwytem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — kołowrót olbrzymi w przód i zeskok zawrotny w prawo.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok dochwyt oburącz na kark: z naskoku przemach odboczny w leko i koło odwrotne prawą z pół obrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na karku, lewa ręka na przednim łęku, prawa na karku — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód i koło odwrotne lewą nad siodłem z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód nazewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne w lewo nad karkiem z półobrotem w lewo do postawy prawym bokiem do konia.
2. Z postawy pobok, dochwyt za łęki: z naskoku koło odwrotne prawą — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo do podporu tyłem — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył z przechwytem prawą na przedni łęk — zeskok odwrotny w prawo nad karkiem lewym bokiem do konia.
3. Z postawy pobok, dochwyt za łęki: z naskoku przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą z pół obrotem w lewo równorącz — przemach okroczny prawą — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą — przemach okroczny lewą nazewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewą na przedni łęk — zeskok odwrotny w lewo nad karkiem prawym bokiem do konia.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem: wymyk przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wykręt w tył — wspieranie w przednim zamachu do poziomki — poziomka — ciągiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze (wagę zaznaczyć) pod-

pór — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — odmach w tył do zwieszenia — przerzut rozkroczny w tył.

2. Ze zwieszenia przodem zamachem: wspieranie w tylnym zamachu— poziomka — ciągiem stanie na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — waga — wykręt w tył — zamachem zwieszenie przewrotne tyłem — zeskok rozkroczny w przód.

3. Ze zwieszenia przodem zamachem: wspieranie wychwytem — stanie na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — zawieszenie przewrotne i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót

Koń wzdłuż bez łęk.

(wysokość konia 135 cm. — mostka 10 cm.)

Z rozbiegu przeskok rozkroczny, dochwyt na kark.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Poręcze.

1. Z postawy w środku poręczy, chwyt za żerdzie: naskok do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — odmach w tył do oparcia na ramionach — przewrót w tył — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo nad prawą żerdzią naprzemianrącz — zamachem koło zawrotne nad prawą żerdzią i zeskok odboczny w prawo.

2. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem: przewrót w tył do podporu na rękach — koło odwrotne nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz i przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem (ręce na żerdzi tylnej) — przemach odwrotny prawą do środka — nożyce odwrotne w prawo — nożyce odwrotne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu rozkrocznego poprzek — odbiciem złączenie nóg — zeskok zawrotny w prawo z półobrotem w prawo.

3. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem: wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — waga oparciem na łokciu — przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc pobok — zeskok kuczny.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem: podmykiem zamach z półobrotem w lewo na lewej ręce do zwieszenia dwuchwytem — w przednim zamachu przechwyt lewą do nachwytu — wspieranie wychwytem — odmach do zwieszenia — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.

2. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: w przednim zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem do podporu tyłem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i podmykiem zamach—w przednim zamachu pół obrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem z półobrotem w lewo — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — wyskok kuczny i zeskok podmykiem.
3. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: wspieranie w tylnym zamachu — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — podmykiem zamach — przemyk tyłem do zeskoku..

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki: z naskoku koło odwrotne lewą — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — koło okroczne prawą nad karkiem z półobrotem w lewo na lewej ręce — dochwyt prawą na kark — zeskok odboczny w prawo.
2. Dochwyt za łęki: z naskoku przemach odboczny w prawo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — zeskok odwrotny w lewo z półobrotem w prawo.
3. Dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet: z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód — koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem, dochwyt lewą na kark — zeskok odwrotny w prawo.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem zamachem: wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód — zamach — zeskok przerzutny w tył.
2. Ze zwieszenia przodem zamachem: w przednim zamachu wspieranie — odmykiem zwieszenie przerzutne — wspieranie chorągiewką —spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wykręt w tył do zwieszenia — zeskok przerzutny w tył.
3. Ze zwieszenia przodem zamachem: wykręt w tył do zwieszenia — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — poziomka — odmyk do zwieszenia przerzutnego — zamach i wykręt w przód — w tylnym zamachu zeskok.

Koń wszerz bez łęk.

(wysokość konia 130 cm. — mostka 10 cm.)
Z rozbiegu przewrót w przód o ramionach ugiętych.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem: wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego przed rękami — odbiciem złączenie nóg i zamachem stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu zaczep nóg za żerdzie rozkrocznie — powoli wspieranie do podporu leżąc przodem poprzek — złączenie nóg i zeskok odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo.
2. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem: przewrót w tył do siadu rozkrocznego za rękami — przechwyt w tył i spad w tył do podporu przewrotnego o nogach złączonych — w tylnym zamachu wspieranie — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo i przechwytem prawą na lewą żerdź do podporu leżąc przodem pobok — koło okroczone prawą z trzyczwartemi obrotu w lewo do zeskoku z chwytem lewą na bliższą żerdź.
3. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem: wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — stanie na barkach — przewrót w przód — w przednim zamachu wspieranie wychwytem do siadu na lewej żerdzi — zeskok odwrotny w prawo.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — podmykiem zamach — wspieranie okrakiem prawą wewnątrz — przemach okroczny lewą w przód z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku.
2. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: w przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia dwuchwytem — wspieranie wychwytem — przemach okroczny lewą w przód z przechwytem lewą do nachwytu — spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem zamach — wspieranie okrakiem lewą wewnątrz — pół obrotu w prawo równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego — podmykiem zamach — wymyk tyłem — zeskok w przód.
3. Z naskoku wymyk przodem — podmykiem zamach — w przednim zamachu wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok dochwyt lewą na kark, prawą na przedni łęk: przeskok zawrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce i dochwyt lewą za tylny łęk — z naskoku przemach kuczny do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo.

2. Dochwyt za łęki: z naskoku przemach odboczny w prawo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył do zeskoku i odbiciem przemach odboczny w lewo do podporu tyłem— przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył do zeskoku i odbiciem wyskok kuczny, a nie wytrzymując przysiadu zeskok w głąb z wymachem ramion w górę zewnątrz.
3. Dochwyt za łęki: z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył — koło okroczne prawą do zeskoku — odbiciem naskok i przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny, prawą w tył — koło okroczne lewą do zeskoku — odbiciem wyskok kuczny i zeskok w głąb z wymachem ramion w górę zewnątrz.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem zamachem: zwieszenie przerzutne — zwieszenie przzwrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne i zamach o ramionach ugiętych — odmach w tył do zwieszenia o ramionach prostych — wykrętem zeskok w tył.
2. Ze zwieszenia przodem, zamachem: wspieranie na prawem podudziu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego o nogach złączonych — wspieranie na lewem podudziu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego o nogach złączonych — zamach — zwieszenie przerzutne zwieszenie przewrotne i zeskok wykrętem w tył.
3. Ze zwieszenia przodem, zamachem: zwieszenie przerzutne o plecach wyprostowanych — powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie tyłem — powoli przejście do zwieszenia przewrotnego i zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem zeskok w tył.

Koń wszerz bez łęk.

(wysokość konia125 cm. — mostka 10 cm.)

Z rozbiegu przeskok rozkroczny.

Wskazówki dla sędziów.

Ćwiczenia zawodnicze ocenia się tylko wtedy, gdy są przećwiczone w całości. W wyjątkowych wypadkach oceni się i niedokończone ćwiczenie, o ile zawodnik nie ukończył ćwiczenia z przyczyn niezależnych od siebie — upadek z przyrządu — skaleczenie i t. p., a była przynajmniej połowa przećwiczona. W tym wypadku oceni się tylko przećwiczoną część. W razie gdy zawodnik zamieni podczas ćwiczeń, pierwiastek jakiegoś ćwiczenia innem, doda lub opuści cośkolwiek, całe ćwiczenie ocenia się zerem.

Za wykonanie poszczególnych pierwiastków w przeciwną stronę, aniżeli podane w opisie, ćwiczenie ocenia się niżej o jeden punkt. Natomiast całe ćwiczenie może być wykonane w dowolną stronę.

Zamiana zamachu na ćwiczenie ciągiem lub odwrotnie ocenia się zerem.

Przy woltyżach, zatrzymania, wsiady i lekkie oparcia nóg, ale bez przerwy wykonane ćwiczenie ocenia się niżej. Wsiady, wyskoki, pośrednie zamachy i zatrzymania dłuższe, ocenia się zerem.

Wady cielesne zgłoszone przez zawodnika przed rozpoczęciem zawodów, należy uwzględnić.

Ocena.

Wszystkie ćwiczenia ocenia się:

wykonane źle i z błędami	—	punkt
wykonane dosyć odbrze (dostatecznie)	1 — 5	„
wykonywane dobrze	6 — 7	„
wykonywane bardzo dobrze	8 — 9	„
wykonane wzorowo	—10	„

W ocenie ułamki dziesiętne są dozwolone.

Ocena ćwiczenia powinna się opierać o dwie zasady, a mianowicie:

a) O ogólne wrażenie, wykonanego przez zawodnika ćwiczenia,

b) o sprawność, dokładność i opanowanie przy wykonywaniu poszczególnych pierwiastków oraz sposób powiązania zawodniczego ćwiczenia.

Za całe ćwiczenie uwzględniając powyższe zasady można otrzymać 10 punktów.

Z tego zalicza się:

a) na ocenę ogólnego wrażenia	3	punkt.
b) za sprawne, dokładne i opanowane wykonanie ćwiczenia	7	„

Ogólne wrażenie obejmuje ocenę:

za płynność ruchu	1	„
za utrzymanie ciała	1	„
ogólny pogląd — lekkość i elegancja	1	„

Ocena za ćwiczenia wspólne zastępu:

Ćwiczenia wolne zastępu ocenia się do 100 punktów, a mianowicie:

prawidłowe i dokładne wykonanie	20	punkt.
jednolite i równoczesne wykonanie	20	„
prawidłowe łączenie pierwiastków	10	„
miękkość i swoboda ruchu	10	„
elastyczność ruchu	10	„
utrzymanie taktu i rytmu	10	„
utrzymanie postawy	10	„
równanie i krycie	10	„

Ocena za karność i wygląd zastępu.

Karność i zachowanie się zastępu	3	punkt.
wygląd zastępu (strój ćwiczebny)	3	„
zgłoszenie się zastępu	2	„
przyjście i odejście	2	„

Na ocenę właściwą składa się:

1. ocena za wykonane ćwiczenie przez poszczególnego zawodnika;
2. ocena za wykonanie ćwiczenia całego zastępu przy ćw. wolnych;
3. ocena za zachowanie się i wygląd zawodników.

Ocena jednostek:

1.	za ćwiczenia wolne	10 punkt.
2.	za ćwiczenie na poręczach	10 „
3.	za ćwiczenie na drążku	10 „
4.	za ćwiczenie na koniu	10 „
5.	za ćwiczenie na kółkach	10 „
6.	za przeskok przez konia	10 „
7.	za wspinanie po linie	10 „
8.	za rzut	10 „
9.	za skok	10 „
10.	za bieg 100 mtr.	10 „
	Razem	100 punkt.

Ocena zastępu:

1.	za ćwiczenia jednostek 6×100	600 punkt.
2.	za wspólne ćwiczenia wolne	100 „
3.	za karność i zachowanie zastępu	100 „
	Ogółem możliwych do zdobycia	800 punkt.

O sędziowaniu.

Ćwiczenia wolne oceniać będzie 8 sędziów, z których 7 oceniać będzie poszczególnych zawodników, a 8-my cały zastęp oraz wpisuje oceny.

Przy każdym przyrządzie sądzi 2 sędziów, którzy pomiędzy sobą się nie porozumiewają, a trzeci wpisuje oceny do tabelki.

Przy skokach i rzutach ocenia 3 sędziów, a przy biegach mierzy czas każdemu zawodnikowi 2 sędziów.

Ćwiczenia wolne.

Do ćwiczeń wolnych wejdzie zastęp na znak sędziego na wyznaczone stanowisko na boisku i zatrzyma się 8—10 kroków przed sędziami, zastępowy sprawdzi postawę zawodników i równanie, poczem wydaje następujące rozkazy:

Baczność!

Na prawo — patrz!

sam podchodzi do kierownika sędziów i zgłasza zastęp w następujący sposób:

Zastępowy X. Y. zgłasza zastęp stopnia średniego z gniazda Warszawa I.

Po oddaniu tabelek kierownikowi sędziów ćwiczeń wolnych, wraca do zastępu i wydaje rozkaz:

Baczność!

Spocznij!

Na znak sędziego wykona zastępowy rozstęp wolny od środka i rozpocznie ćwiczenia, a po skończeniu ćwiczeń łączy do środka i staje w postawie spoczynkowej.

Rozkazy wydaje zastępowy, lub zawodnik prowadzący zastęp, który w tym wypadku ćwiczy wspólnie z zastępem.

Na znak sędziego, zastępowy postawi zastęp na „Baczność" i podchodzi po odbiór tabelek, poczem z zastępem odmaszeruje do wyznaczonego przyrządu.

Ćwiczenia na przyrządach.

Do ćwiczeń na przyrządach podchodzi zastęp do wyznaczonego sobie przyrządu, gdzie zastępowy w powyższy sposób zgłasza swój zastęp, i oddaje tabelki, poczem wszyscy kolejno wykonują ćwiczenia.

Pamiętać należy o dojściu, odejściu i przybieraniu zasadniczej postawy.

Przeskoki przez konia.

Każdy zawodnik wykonuje dwa skoki przez konia (dozwolone są skoki próbne), najlepszy skok się ocenia. Koń długości 180 cm., a wysoki zależnie od stopnia zawodów. Odbicie z twardego 10 cm. wysokiego mostka.

Wspinanie po linie.

Wspinanie odbywa się bez pomocy nóg na czas. Zawodnik ujmuje linę w wyznaczonem miejscu, a na strzał rozpoczyna wspinanie i stara się by w najkrótszym czasie wejść i uderzyć ręką w zawieszony dzwonek. Zejście dowolne.

Rzut dyskiem 2 kg.

Rzut dyskiem wykonuje się prawą i lewą ręką z koła o średnicy 2.50 mtr. Dozwolone są 3 rzuty każdą ręką. Do tabliczki wpisuje się i ocenia najdalszy rzut każdej ręki.

Pchnięcie kulą 7.25 kg.

Pchnięcie kulą wykonuje się prawą i lewą ręką z koła o średnicy 2.13 mtr. Dozwolone są 3 rzuty każdą ręką. Do tabliczki wpisuje się i ocenia rzut najdalszy każdej ręki.

Skok wdal.

Każdy zawodnik wykonuje 3 skoki (dozwolone są skoki próbne) najlepszy skok się oceni.

Skok wzwyż.

Każdy zawodnik wykonuje 3 skoki na danej wysokości. Po trzykrotnem zrzuceniu poprzeczki, wpisuje się zawodnikowi skok poprzedni.

Skok o tyce.

Warunki jak przy skoku wzwyż.

Bieg 100 mtr.

Droga biegu prosta, ocenia się szybkość biegu. Wybiega się z pozycji klęcznej na strzał.

UWAGA:

Zmiana stroju ćwiczebnego do biegu, rzutu i skoku dozwolona.